

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Джемикентская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:  
на заседании педагогического совета  
Протокол №\_1\_  
от «30».08.2023г

Утверждаю:  
Директор МОУ «Джемикентская СОШ»

  
Э.М.Шабанов  
Приказ № 17 от «31».08.2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Легкая атлетика»

(спортивно-оздоровительное направление развития личности школьника)

5-9 класс (возраст 10-15 лет)

Составитель:

Шахнавазов Г.Ш.

Преподаватель физической культуры

## Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2013 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности является обеспечивающей возможную полноту всего образовательного процесса учащихся, создавая содержательную и технологическую преемственность этапов обучения. В этой связи, данная программа выступает составной частью современного целостного информационного пространства, удерживаемого взаимосвязью образовательных областей как явлений культуры, внутренне обусловленных каждому ребенку.

Данная программа отличается от существующих в прежние годы по своей структуре и содержанию. В ней раскрываются основные задачи воспитательной работы. Программный материал составлен для каждой возрастной группы с указанием содержания теоретических и практических занятий

Целью деятельности являются создание оптимальных условий для формирования общей культуры личности, адаптация к жизни в обществе, создание основы для осознанного выбора профессии, воспитание гражданственности, трудолюбия, стремление к здоровому образу жизни.

“В укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Надо поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни”

Настоящая программа по легкой атлетике включает в себя содержание всех основных форм физической культуры. Выполнение программы обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

1. Формирование позитивной самооценки, самоуважения.
2. Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве
  - умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;
  - укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности учащихся;
  - способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать
  - развитие двигательных качеств;
  - приобретению необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта, легкой атлетики;
  - формирование социально адекватных способов поведения.
3. Формирование способности к организации деятельности и управлению ею:
  - воспитание целеустремленности и настойчивости;
  - формирование навыков организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени
  - формирование умения самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество;
  - формирование умения самостоятельно и совместно принимать решения.
  - обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях
  - профилактика вредных привычек и правонарушений;
  - воспитание у подростков высоких нравственных качеств, ведения здорового образа жизни
4. Формирование умения решать творческие задачи.
5. Формирование умения работать с информацией (сбор, систематизация, хранение, использование).

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программа по легкой атлетике рассчитана на подростков в возрасте от 11 до 15 лет.

Основными задачами подготовки являются:

- организация содержательного досуга средствами спорта;
- систематические занятия спортом, направленные на развитие личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- привитие навыка гигиены и самоконтроля.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия - 1 час в неделю.

Программа по легкой атлетике на этом этапе подготовки призвана решать следующие задачи:

- организация содержательного досуга средствами легкой атлетики;
- систематические занятия легкой атлетикой, направленные на развитие личности;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- привитие навыка гигиены и самоконтроля.

В разделе программного материала “Теория” даны общие теоретические положения о значении физической культуры и спорта, обзор развития легкой атлетики, техники безопасности на занятиях легкой атлетики, основам гигиены и самоконтроля, основы видов легкой атлетики.

В разделе программного материала “Практические занятия” большее внимание уделяется созданию базы разносторонней физической и функциональной подготовленности:

развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости и ловкости. Предлагается на занятиях использовать упражнения и элементы таких видов спорта как акробатика, баскетбол, лыжи, подвижные игры.

Параллельно и общефизической подготовкой уделяется внимание изучению техники ходьбы и бега, прыжков и метаний, ознакомление с отдельными разделами правил соревнований.

Основными формами внеурочной деятельности являются:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях.
- тренировка, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Видами деятельности является:

- разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

- игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность;

Рекомендованы следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод целостного упражнения;
- повторный метод.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Планируемые результаты освоения материала по программе «Легкая атлетика», которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения по внеурочной деятельности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе

освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития

физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной и коррекционной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников

распределяется по трем уровням.

Первый уровень результатов достигается относительно простыми формами, второй уровень более сложным, третий уровень- самыми сложными формами внеурочной деятельности.

Первый уровень результатов - приобретение учащимися социального знания (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т.д.); понимание социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов - получение школьником опыта переживания позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом.

Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Характеристика основных результатов образовательного процесса с позиций формирования личности, необходимо определиться в объективности результата деятельности, которая ориентирована программа:

приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию в избранном виде легкой атлетики; понимание значения занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. Формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, легкой атлетики, физиологических основ воздействия физических упражнений, на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни (положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур);

приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений, воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде легкой атлетики с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Учащиеся принимают активное участие в школьной спортивной спартакиаде, демонстрируя свои знания, умение и навыки, а так же в городских спортивных мероприятиях. Школьники награждаются почетными грамотами, вымпелами, кубками. Все достижения собирается в "портфолио" каждого учащегося.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-9 кл.**

| №<br>п/п | Основное<br>содержание                            | Количество часов |          |           |                          |
|----------|---|------------------|----------|-----------|--------------------------|
|          |   | всего            | теория   | практика  | Внеаудиторные<br>Занятия |
| 1        | Физкультура и спорт в России.                     | <b>1</b>         | 1        | -         | -                        |
| 2        | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. | <b>1</b>         | 1        | -         | -                        |
| 3        | Обзор развития легкой атлетики в РФ.              | <b>1</b>         | 1        |           | -                        |
| 4        | Основы техники видов легкой атлетики.             | <b>1</b>         | 1        |           |                          |
| 5        | Инвентарь, оборудование мест.                     | <b>1</b>         | 1        |           |                          |
| 6        | Общая физическая подготовка.                      | <b>19</b>        |          | 19        | 19                       |
| 7        | Специальная физическая подготовка.                | <b>5</b>         |          | 5         | 5                        |
| 8        | Изучение и совершенствование техники.             | <b>5</b>         |          | 5         | 5                        |
|          | <b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>                               | <b>34</b>        | <b>5</b> | <b>29</b> | <b>29</b>                |

## Учебно-тематическое планирование

5-9 кл.

| №  | Тема занятий                                      | Кол-во часов | Описание примерного содержания занятий  |
|--|---|--------------|---|
| <i>Теоретическая подготовка учащихся</i> |   |              |   |
| 1  | Физкультура и спорт в России.                     | 1            | Знать понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья.  |
| 2  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. | 1            | Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.  |
| 3  | Обзор развития легкой атлетики в РФ.              | 1            | Знать возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.   |
| 4  | Основы техники видов легкой атлетики.             | 1            | Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования. |
| 5  | Инвентарь, оборудование мест.                     | 1            | Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям   |

|  |                              |    |   |
|--|------------------------------|----|---|
|  |                              |    | отдельными видами легкой атлетики.  |
| <b>Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся</b> |                              |    |   |
| 6  | Общая физическая подготовка. | 19 | <p>Знать понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.</p> <p>Упражнения из других видов спорта.</p> <p>Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног, полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе ноги.</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: "Перестрелка", "Удочка", "Мяч капитану", "Лапта", "Пионербол", "Третий лишний", "Не давай мяч водящему".</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча. летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Льжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (конь, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибания рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с</p> |

|   |                                       |   |  |
|---|---------------------------------------|---|--|
|   |                                       |   | различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.   |
| 7 | Специальная физическая подготовка.    | 5 | Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами.  |
| 8 | Изучение и совершенствование техники. | 5 | <p>Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.</p> <p>Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменной темпе на дистанции до 800 метров (отрезки 60,100,200 и 400 метров).</p> <p>Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!"). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.</p> |

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| № | Автор   | Название   | Год издания | Издательство       |
|---|---|--|-------------|--------------------|
| 1 | А.П. Матвеев  | Физическая культура 5-9 кл.<br>Рабочие программы.<br>Предметная линия учебников<br>Матвеева. | 2012        | М.:<br>Просвещение |
| 2 | А.П. Матвеев  | Физическая культура 5 класс.<br>Учебник.   | 2012        | М.:<br>Просвещение |
| 3 | П.К. Петров   | Методика преподавания<br>гимнастики в школе: учебник<br>для учителей и методистов.           | 2014        | М.: ВЛАДОС         |
| 4 | Н.И. Старков  | Методика преподавания легкой<br>атлетике в школе: учебник для<br>учителей и методистов.      | 2013        | М.: ВЛАДОС         |
| 5 | А.С. Гурин  | "Легкая атлетика в школе"  | 2013        | М.:<br>Просвещение |
| 6 | В.А. Барков,<br>А.И.<br>Навойчик,<br>Ю.К.<br>Рахматов и<br>др. Под ред.<br>В.А.<br>Баркова. | Уроки физической культуры в<br>школе: Пособие для учителей                                   | 2014        | Мн.:               |